

我的寶^保健畫冊

保護寶貝們的身心都健康

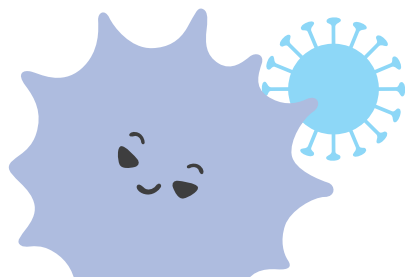
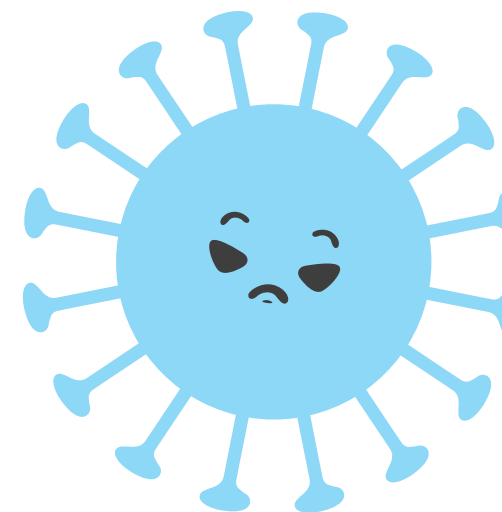
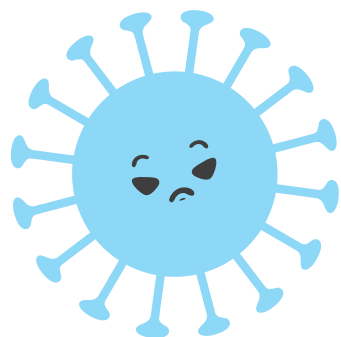
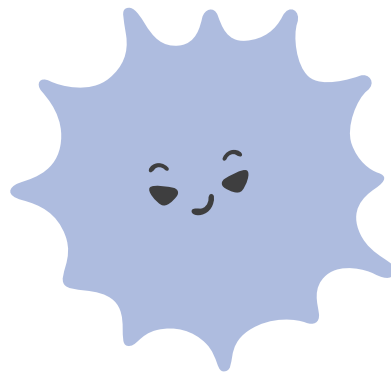
我的名字

目錄

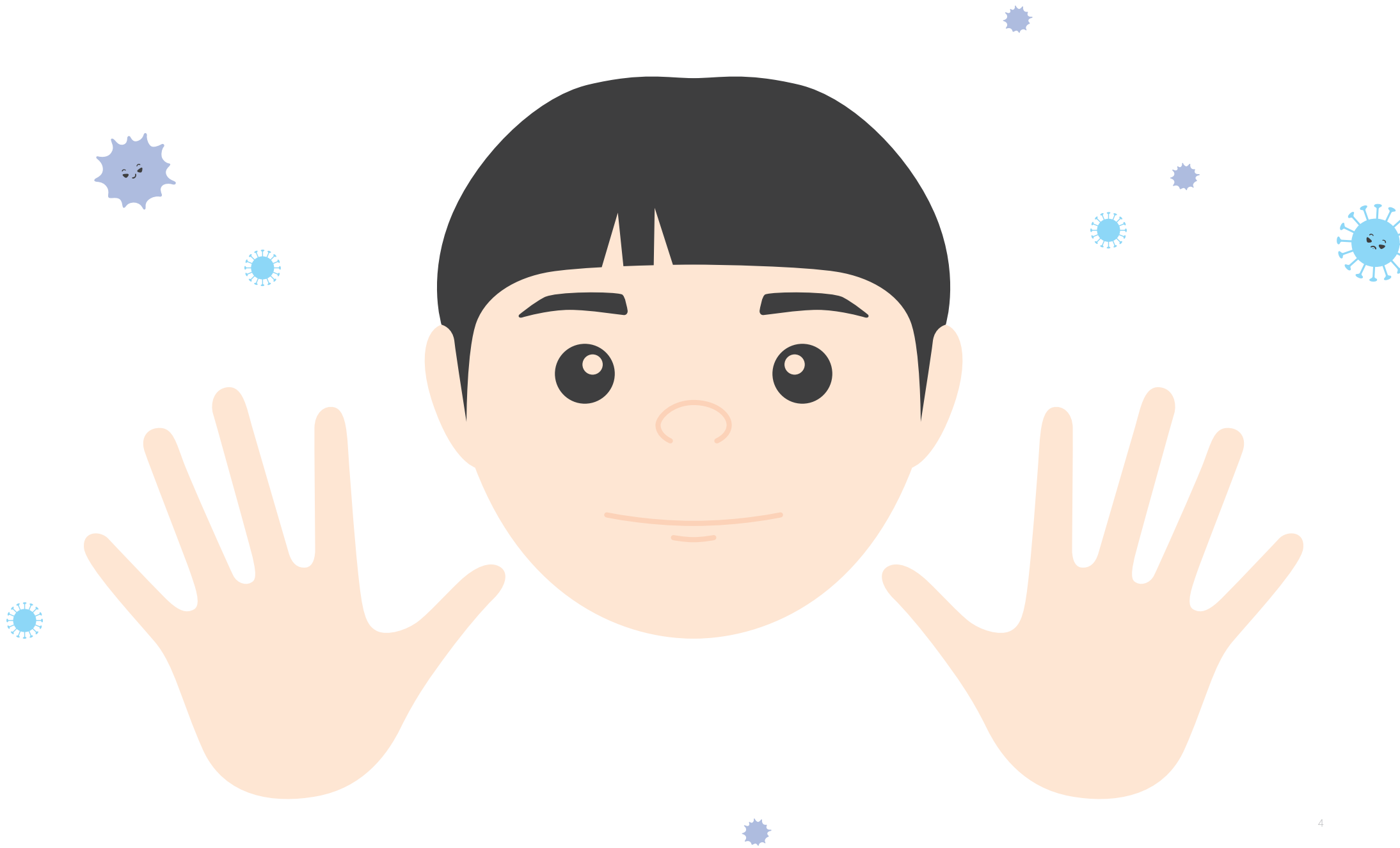
病菌大軍來了	P.3
病菌藏在哪兒	P.4
聽身體的對話	P.5
我們的防衛行動	P.8
別讓心情被傳染了	P.12
我的情緒臉譜	P.13
情緒練習題	P.15
照顧自己	P.16
資源通訊錄	P.17
一五一十	P.18
關心和感謝	P.19

擾亂我們生活的病菌大軍

前陣子來了病菌大軍，
很多人被傳染生病了、我們的生活也都有點不同...
有的人忙著排隊搶口罩、有的人說不能出去玩甚至學校也停課了...
大家都很擔心，
要怎樣展開防衛行動，讓自己不要被傳染生病呢？



畫畫看，這些病菌可能會藏在哪些地方？



聽聽身體的對話

到底為什麼我會接觸到病菌呢？
來問問我們的身體。

腳說：我記得我有坐公車和捷運去看電影.....



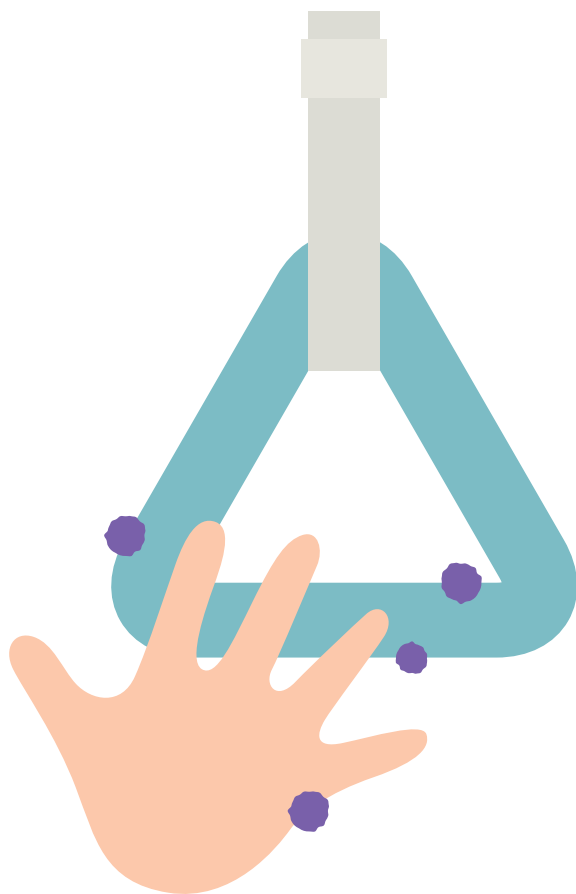
飛沫傳染

想想還有哪些空間容易被飛沫傳染呢？

聽聽身體的對話

到底為什麼我會接觸到病菌呢？
來問問我們的身體。

手說：我記得我有摸過教室的門把、
樓梯的扶手、滑過手機的螢幕...



接觸傳染

想想什麼東西充滿最多病菌呢？

聽聽身體的對話

到底為什麼我會接觸到病菌呢？
來問問我們的身體。

眼睛說：我記得每天我都很晚才休息
嘴巴說：我都不喜歡吃蔬菜、不愛喝水

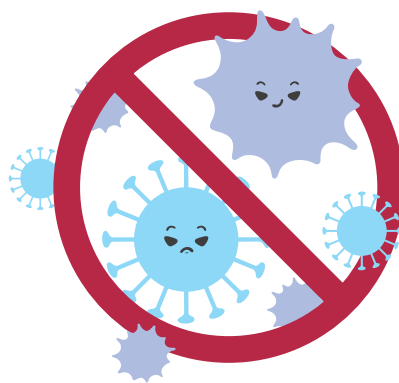
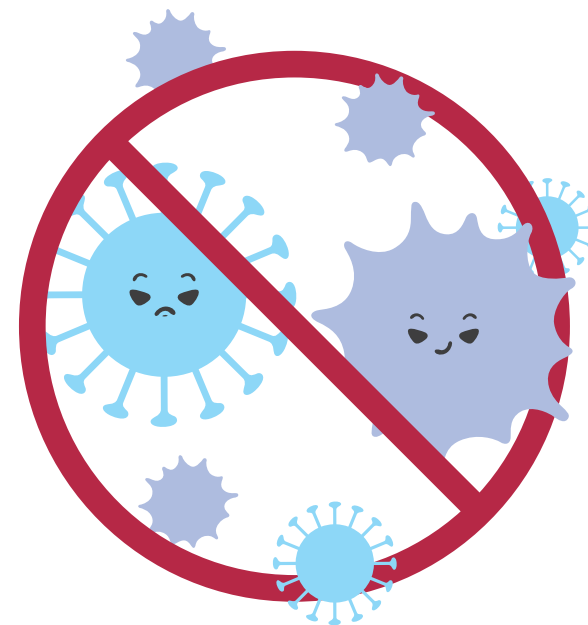
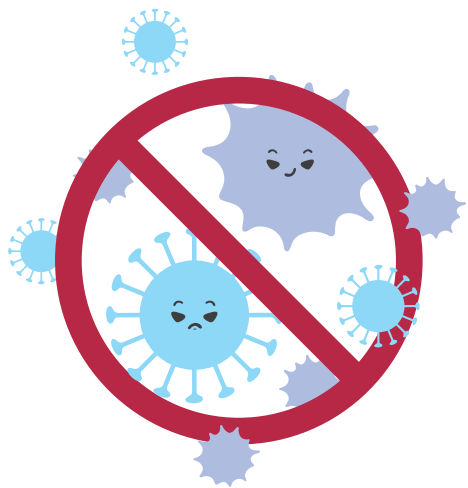


免疫力下降

想想還有什麼事情會讓免疫力下降？

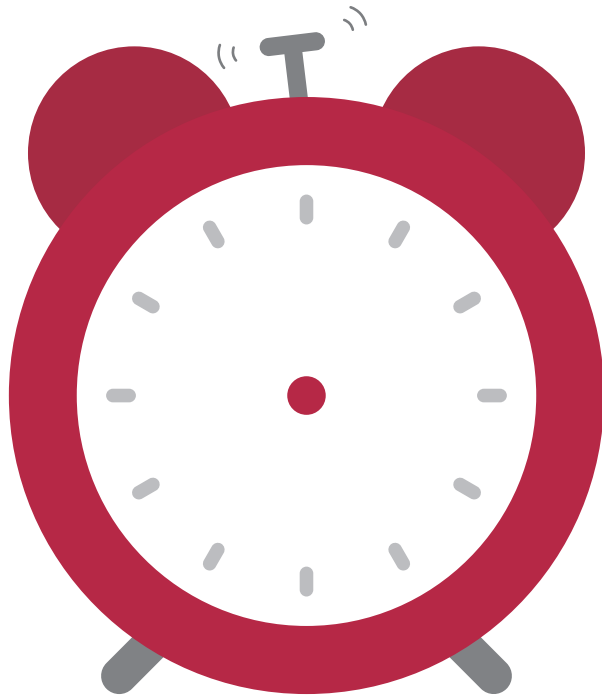
我們的防衛行動

這一陣子，
我們的地球又被這些看不見的敵人入侵了，
我們一起展開了防衛行動，
阻止有害的病菌蔓延。



第一招 增強免疫力

請在時鐘內畫出睡覺作息時間



想想看還有哪些五顏六色的健康食物呢？



好好睡覺 早睡早起體力充足
好好吃飯 均衡飲食營養健康
好好運動 強健體魄頭好壯壯
從日常的生活中心養成好習慣，病菌無機可趁

第二招 正確勤洗手

請圈出洗手的正確時機



看醫生 前 後



打噴嚏 前 後



吃東西 前 後



上廁所 前 後

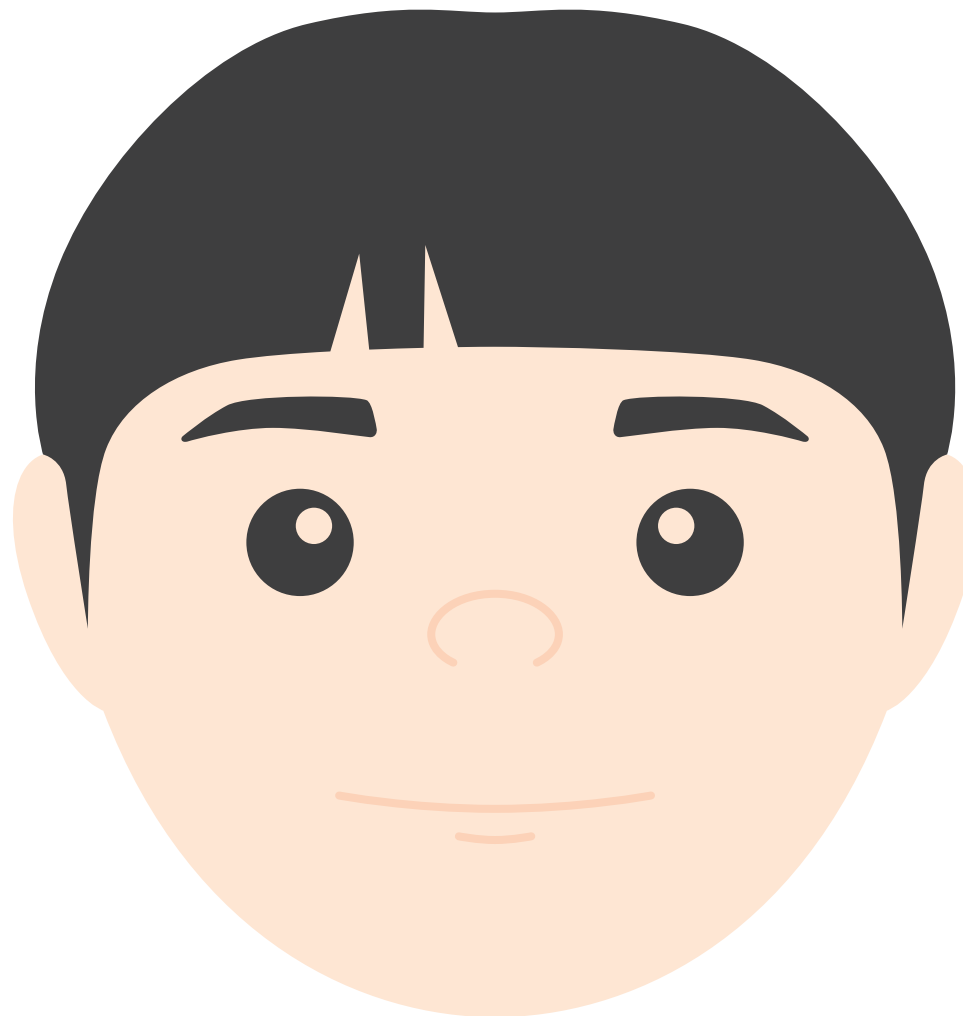


和寶寶玩 前 後

吃東西前、上廁所後、打噴嚏後、看病後...都要洗手
濕、搓、沖、捧、擦或是內、外、夾、弓、大、立、腕都很好
正確好好洗手，病菌遠離我

第三招 正確戴口罩

請畫出戴口罩的正確位置



正確戴口罩 4 步驟：

STEP(1) 開：檢查口罩有無破損，顏色面朝外

STEP(2) 戴：戴上口罩拉至下巴

STEP(3) 壓：輕壓鼻樑片讓口罩緊密鼻樑

STEP(4) 密：檢查配戴是否密合

戴口罩時機：

生病、身體虛弱時戴口罩

出入醫院、密閉場所戴口罩

健康的人，平常不需要時時戴口罩

不要讓心情跟著被別人傳染了

生病的時候，不能出去玩好難過；好多好多人生病時，看到好多人討論好擔心，但如果可以放假不上學又好開心...
不管什麼感覺，都是你的，不用跟別人一樣，覺得緊張害怕不是不勇敢，覺得開心也不是沒有同理心

請用不同顏色的筆圈出你的情緒

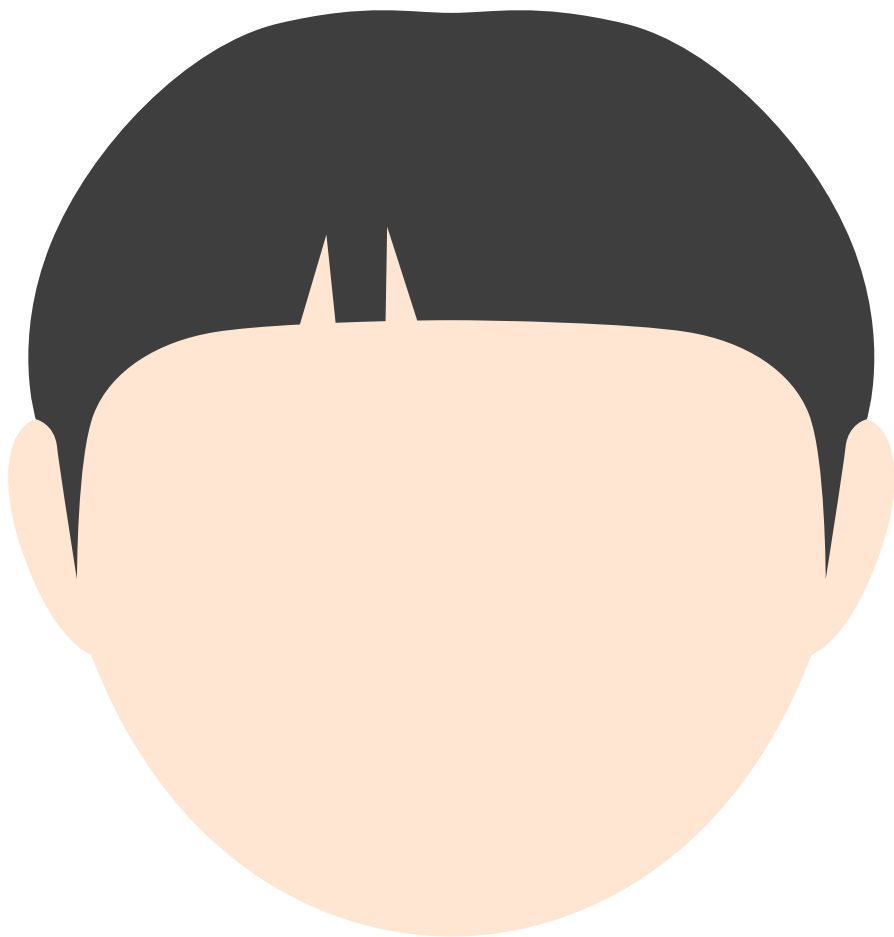
失望 好奇 害怕 緊張 自信 平靜 安心 生氣 無聊 驚喜 開心 害羞 幸福 難過 被愛 孤單 感動 討厭 委屈

_____ 色，是喜歡的情緒。
_____ 色，是討厭的情緒。

我的情緒臉譜

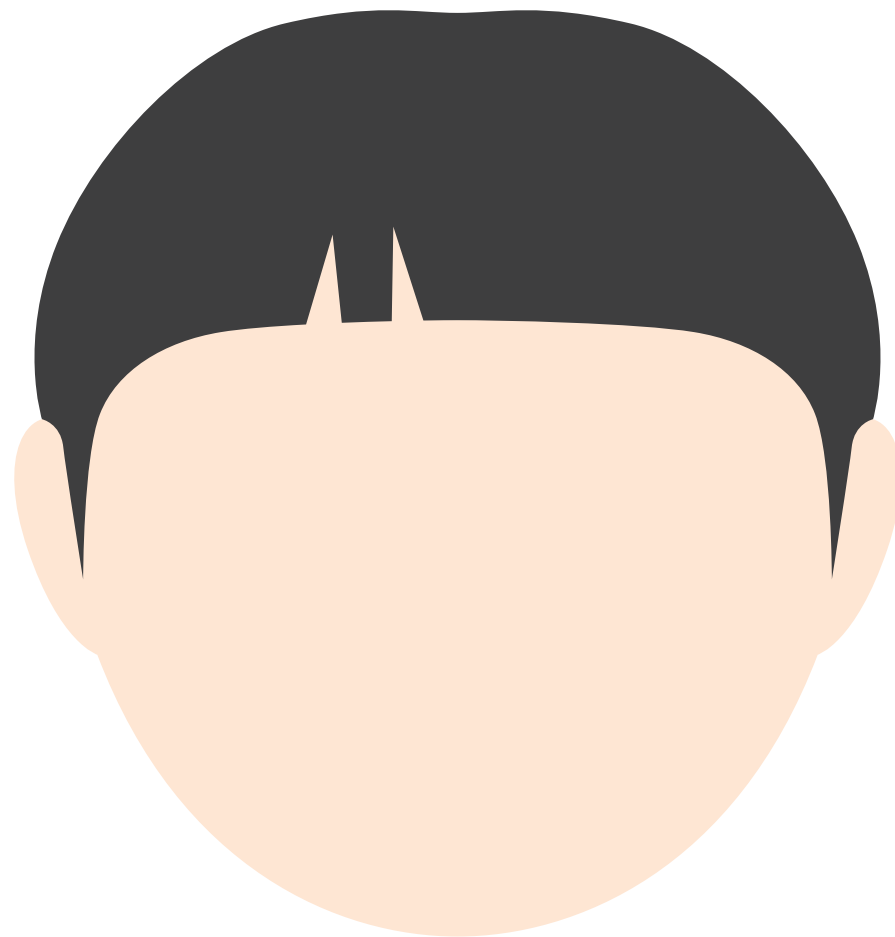
討論疫情、宣布停課的時候，
你的心情是怎樣，有什麼感覺呢？

把你的心情畫出來



當時你印象最深刻的別人表情是什麼？
你覺得他的心情是怎樣？

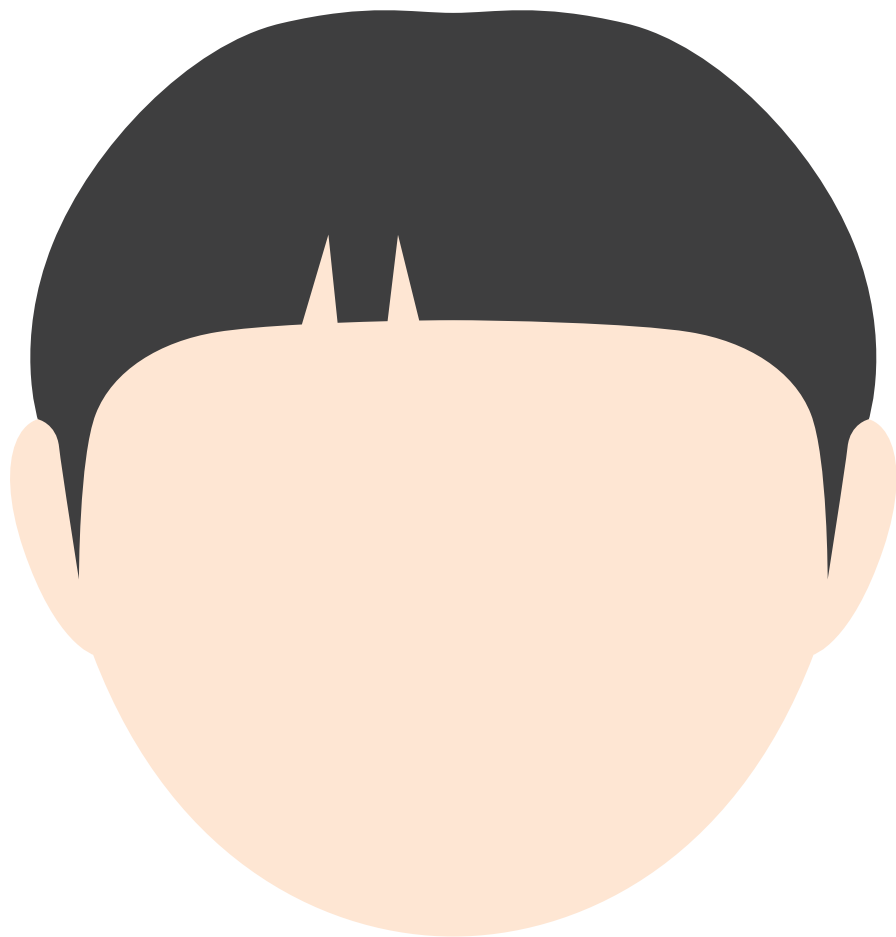
把他的表情畫出來



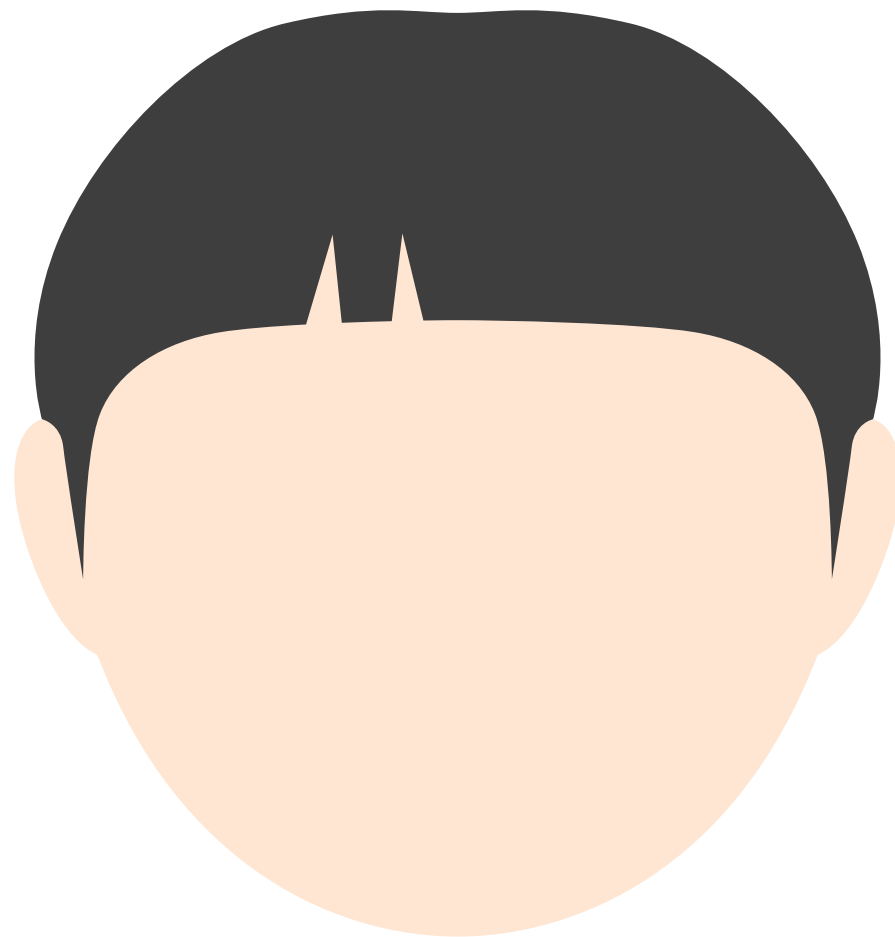
我的情緒臉譜

平常的時候，你對你自己又有多少認識呢？哪些事情會影響你的感覺和情緒？當時的表情又是如何呢？
請試著寫下影響你情緒的事件，畫出你的情緒表情

當我 _____ 時，覺得很開心，我的表情是



當我 _____ 時，覺得很生氣，我的表情是



情緒練習題

曾經出現
引發情緒的事件是：

舉例：當電視不斷報導很多人被傳染生病，甚至死亡的新聞的時候....

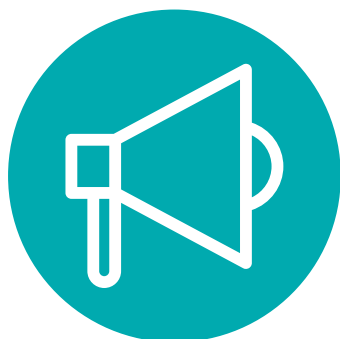
當時你做了些什麼事情？

那時候的感覺是：

清楚自己的感覺，明白影響自己情緒的事件，就能找到下一步應對的方法。

照顧自己

有些感覺和情緒會讓我們開心自在，但有些則會讓人不知如何是好，
你知道做什麼可以讓自己的心情變好一點嗎？有人說，可以



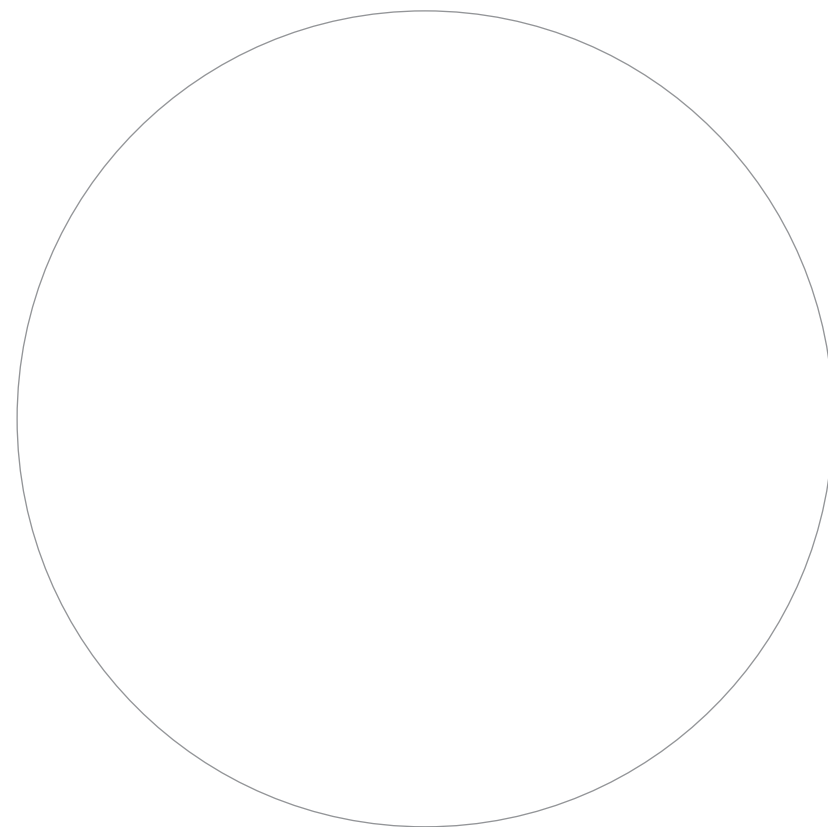
用力叫



大聲哭



運動



把你好的方法寫下來或是畫出來，好好地照顧自己

資源通訊錄

不論發生什麼事，都請記得，你並不孤單！有需要時，可以找誰陪你討論、解決問題呢？
寫下他的名字，做出我們的資源通訊錄。好好告訴別人：「我需要幫忙～」

朋友



家人



學校




其他



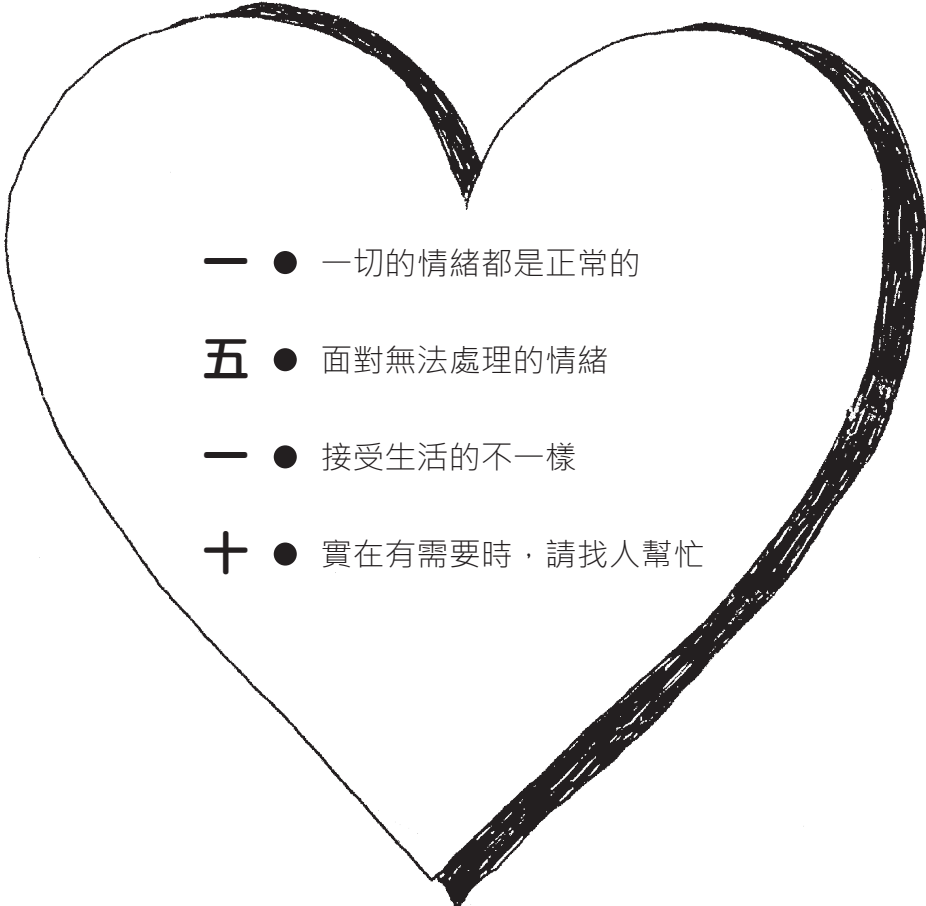
一五十一

你可以找其中一個方法練習看看

找人幫忙有時候並不容易，
你可以試試這樣做

- 
- 寫下來** ● 打草稿做準備
 - 走出來** ● 走出家門找對方
 - 眼看眼** ● 看著對方
 - 開口說** ● 練習把話說出口

「一五十一」
情緒處理法

- 
- 一** ● 一切的情緒都是正常的
 - 五** ● 面對無法處理的情緒
 - 一** ● 接受生活的不一樣
 - 十** ● 實在有需要時，請找人幫忙

關心和感謝

雖然發生了不好的事件，但還是有很多感人的事件發生，請寫下對他們的關心和感謝，因為你有愛人的能力。

對社會的感謝

例如：醫護人員

再想想還有哪些人讓你想感謝。

對周遭的關心

例如：當朋友被居家隔離時，
我可以打電話關心。

再想想還可以怎麼關心周遭的人。

快快樂樂，寶貝們身心都要很健康

我們或許很難避免病菌傳播，但卻可以使自己更健康。

咳嗽流鼻涕的時候記得戴口罩，發燒生病的時候就在家裡休息，

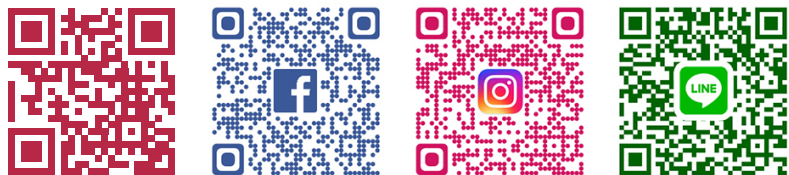
珍愛自己也是保護別人；

好好吃飯、好好睡覺、好好洗手、好好快樂生活，

好好照顧自己的感覺....

親愛的寶貝，我們都要好好的。

關注兒盟動態



■ 哎喲喂呀兒童專線 0800-003-123 (周一到周五下午 4:30-7:30) 聆聽孩子的心情故事

■ 踮貢少年專線服務 0800-00-1769 (周一到周五下午 4:30-7:30) 關心青少年的大小事

■ 爸媽 call-in 教養專線 0800-532-880 (周一到周五下午 2:00-5:00) 與父母談談孩子的事

我的保健畫冊 - 保護寶貝們的身心都健康

出版單位：財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會、臺灣兒科醫學會

作者：白麗芳、施靜芳、陳雅惠、李宏文、黃韻璇、沈寶莉、謝宜蓁、廖奎富

衛教諮詢：彭純芝醫師 (臺灣兒科醫學會)

電話：02-25505959

地址：台北市大同區長安西路 43 號 6 樓

網址：www.children.org.tw

初版日期：2020 年 2 月



兒童福利聯盟文教基金會

Child Welfare League Foundation